

PC 日誌

練習日	2013年1月26日
天気	晴
アスリート名	大坂省悟

メニュー (全体)

項目	練習内容
内容 1	準備体操
内容 2	ウォーキング(2000m、花見)
内容 3	駅伝大会の練習

内容 4 体操

コメント

ウォーキング中にモクレンとコブシの花を見ました。どっちも少し長くて白かったです。時期が1ヶ月以上早かったのでどっちも咲き掛けの状態でした。春ごろに見たら形が良くてきれいだったと思いました。風がなかったけど寒かったです。たすきリレーの練習やってたら体が温まってきて汗が出ました。スペシャルオリンピックを習い始めてからまる10年がたちました。学ぶ力がけっこう発達したと思います。